

# 地域体操クラブ開催中！

いつまでも元気に、自分らしく。



茨城県認定の市民ボランティア「シルバーリハビリ体操指導士」による  
介護予防に効果のある体操を主に行います！

かんたんな体操で  
筋力キープ

生活動作が  
楽になる

おしゃべりで  
つながりを楽しむ

市内12か所で開催中！

## 【会 場】

- ・ 谷和原公民館
- ・ 谷和原公民館 各分館
- ・ 各コミュニティセンター
- ・ カスミ富士見ヶ丘店

※青木自治会館 内宿公民館 西ノ台集会所

(※の3会場は駐車場がありません。お車でのご来場はご遠慮ください)

## 【時 間】

午前10時～11時30分（すべての会場）

※参加ご希望の方は、開催日に直接会場にお越しください。

※各会場の開催日については、毎月の広報または市ホームページに掲載しております。

## お問合せ先

つくばみらい市役所 介護福祉課

☎ 0297 (58) 2111 内線4305

市ホームページは  
コチラ



シル・リハ体操  
動画はコチラ

